

# Inhalt

<b>1. Durchsetzungsfähigkeit: Was ist das eigentlich?</b>	<b>7</b>
<b>2. Die innere Haltung: Wahre Durchsetzungsfähigkeit kommt von innen</b>	<b>11</b>
Wie es nicht gelingt, sich durchzusetzen	11
Verhalten und Haltung: Der passive und der aggressive Autopilot	15
Reiz und Reaktion: Wie wir unseren aggressiven Autopiloten unter Kontrolle bringen	22
Haltungsschäden: Woher sie kommen und wie man sie korrigiert	28
<b>3. Die äußere Wirkung: Wie Durchsetzungsstärke sichtbar und hörbar wird</b>	<b>39</b>
Haltung und Körperhaltung: Wie Ihnen Ihr Körper hilft, Ihr Selbstbewusstsein aufzubauen	40
Ziel und Bewegung: Wie Sie eine durchsetzungsstarke Ruhe ausstrahlen	49
Stimme und Stimmung: Wie Durchsetzungsstärke klingt	51
<b>4. Auf die Beziehungsebene kommt es an: Wie durch Sprache Respekt entsteht</b>	<b>61</b>
Wie Sie für Ihre Anliegen eintreten, ohne Beziehungen zu gefährden	62
Sprachliche Weichmacher	68
Durchsetzungsstarke Sprache	76
<b>5. Der Werkzeugkasten der respektvollen Durchsetzungsstärke</b>	<b>79</b>
Forderungen abweisen und selbstbewusst Nein sagen	80
Forderungen stellen	88
Die eigenen Ziele formulieren	93

Die Führung übernehmen und Gespräche mit Fragen steuern	104
Fragen richtig einsetzen	110
Argumentieren in Vieraugengesprächen	116
Kritik äußern und Verhaltensänderungen anstoßen	127
Auf verbale Angriffe reagieren	136
Sich durchsetzen und argumentieren im Meeting	145
Selbst-PR	155
<b>6. Ansehen und Status</b>	<b>167</b>
<b>Literaturempfehlungen</b>	<b>175</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>176</b>

#### **Durchsetzungsfähigkeit zum Reinhören (Audio-Download)**

Der Autor liest kurze Stellen aus dem Buch, berichtet von eigenen Erfahrungen und verrät seine ganz persönlichen Erfolgsgeheimnisse für schwierige Fälle.

Scannen Sie den QR-Code und registrieren Sie sich auf dem GABAL eCAMPUS um zu hören, was Florian Pressler selbst für die wichtigsten Tipps und Anti-Ellenbogen-Strategien hält.



<https://gabal-ecampus.de/downloads/course/lesung-sich-durchsetzen-ohne-ellenbogen->